

Esempio: Monitoraggio di una lezione (intervallo lungo)

Dimensione del gruppo: 16 persone, squadre da 2 e da 4

Modalità e svolgimento: gol sulla linea, tutte le squadre contro tutte le squadre/calcio al massimo, sempre contro lo stesso avversario.

Carico: 2 minuti; intensità elevata.

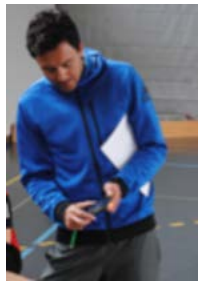

Pausa: 2 minuti; passiva (mentre si compila il modulo).


Quantità di ripetizioni: 3 (gol sulla linea)/4 (calcio)

Quantità di serie: 2 (solo calcio)

Pause tra le serie: 2 minuti, attiva

Durata dell'unità di allenamento: gol sulla linea = 12 minuti/calcio al massimo = 32 minuti

	Intensità	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5'	1 Scaricare sullo smartphone una App che sia in grado di misurare la frequenza cardiaca (FC). Come primo esercizio si può misurare il battito a riposo, così ci si familiarizza con le funzioni dell'App. Consiglio: Cardio (Apple), Samsung ha già un programma installato nel sistema.	Tutti 	Smartphone
	10'	2 5 giri di corsa leggera Dopo la corsa, misurare la FC per verificare che il battito sia già più alto e così conoscere meglio la App. Osservazione: per confrontare, si può eseguire uno sprint. Così, gli allievi vedono che la FC aumenta con un carico maggiore.	Tutti	Smartphone
	5'	Distribuire un formulario di valutazione a tutti gli allievi e spiegare come funziona.		

	Intensità	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	15'	2 a 3 Gol sulla linea Suddividere la palestra in due campi da gioco. Su entrambi i campi, si affrontano due squadre. Ogni squadra gioca una volta contro le altre tre squadre. La partita dura 2 minuti, la pausa altri 2. Dopo ogni partita, compilare i moduli di valutazione (auto valutazione, scala Forster e valutazione da parte di una terza persona, check del partner).	Squadre da 4 allievi	2 palloni medi. Formulari di valutazione e penne. Cronometro/timer. Consiglio: timer automatico «Tabata»
	35'	4 Calcio al massimo 2 contro 2 Su due campi si gioca a calcio due contro due. L'obiettivo è giocare a un'intensità molto elevata. Formare delle squadre che sono in grado di sostenere il ritmo. Giocare 4 volte 2 minuti contro lo stesso avversario. Le pause sono di 2 minuti. Per campo: 2 squadre giocano e 2 sono in fase di recupero (annotare sul modulo). Pausa di 2 minuti tra le due serie. Il campo da gioco corrisponde alla metà di una palestra semplice (in base al numero di allievi è possibile adeguare la dimensione, più grande per gruppi più grandi). Variante: Sono possibili anche altre discipline come unihockey, pallacanestro, ecc.	In ogni campo ci sono 4 squadre da 2. 	Panchine (per dividere i campi). Palla da calcio/da futsal. Elementi di cassone per le porte. Cronometro/timer.
	10'	Controllo Il docente verifica che gli allievi compilino completamente e correttamente i moduli. Vedi esempio.	Tutti	Esempio di formulario di valutazione (esempio compilato)
Ritorno alla calma	10'	Corsetta leggera e allungamento	Tutti	

Da scaricare

→ [Formulario di valutazione \(esempio compilato\)](#)